

# BIFTEKI! GRIECHISCHE HACKBÄLLCHEN

mit Tomatensoße, Kartoffelspalten und Salat



## HELLO BIFTEKI

Es gibt so viele Bifteki-Rezepte, wie es Familien in Griechenland gibt. Wichtigster Bestandteil ist allerdings immer kräftig gewürztes Hackfleisch.



Rinderhackfleisch



Joghurt



Hirtenkäse



Knoblauchzehe



stückige Tomaten



Petersilie



Salbei



rote Zwiebel



Salatherz



Tomate



Kartoffeln



Weißweinessig

45 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

Tag 1-2 kochen

So langsam hält der Sommer Einzug, da passen die bunten Gerichte der griechischen Küche ganz besonders gut in den Speiseplan! In dieser Woche haben wir Dir ein Rezept für einen richtigen Klassiker der griechischen Küche mitgebracht: **proteinreiche**, würzige Bifteki. Schmecke die Bifteki in Ruhe ab, während die Kartoffeln im Backofen zubereitet werden. Der frische Salat passt perfekt zu allem dazu. Guten Appetit!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 kleine Schüssel**, **2 große Schüsseln**, eine **Auflaufform**, **Backpapier** und ein **Backblech**.



## 1 VORBEREITUNG

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

**Knoblauch** abziehen und fein hacken. **Rote Zwiebel** abziehen, halbieren und die **Hälfte** fein hacken.

In einer großen Schüssel **Rinderhackfleisch** mit **Zwiebelwürfeln** und der **Hälfte** des **Knoblauchs** mischen.

Ein **Drittel** des **Hirtenkäses** mit den Händen zum **Hackfleisch** in die Schüssel bröseln und die Masse mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 4 FÜR DIE KARTOFFELN

**Kartoffelspalten** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit **Olivenöl\*** beträufeln, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und für die restlichen 20 – 25 Min. mit in den Backofen geben.

Restlichen **Hirtenkäse** in 1 cm große Würfel schneiden und in eine zweite große Schüssel geben.



## 2 BIFTEKI FÜLLEN

Aus der **Hackfleischmasse**

6 [8 | 12] gleich große **Fleischbällchen** formen. **Fleischbällchen** in die Auflaufform setzen.

Ungeschälte **Kartoffeln** längs vierteln.



## 5 FÜR DEN SALAT

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken. **Salatherz** klein schneiden. Restliche **Zwiebelhälfte** in feine Streifen schneiden. **Tomate** halbieren, Strunk entfernen und in Spalten schneiden.

**Zwiebelstreifen**, **Petersilienblätter**, **Tomatenspalten** und **Salat** zum **Hirtenkäse** in die große Schüssel geben.

**Joghurt** und **Weißweinessig** zugeben und alles gut vermengen. **Salat** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 BIFTEKI BACKEN

Blätter vom **Salbei** abzupfen und fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **stückige Tomaten** mit **gehacktem Salbei** und dem restlichen gehackten **Knoblauch** mischen.

Mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und **Zucker\*** abschmecken.

**Tomatensoße** über die **Fleischbällchen** geben und diese für ca. 25 Min. im Backofen backen.



## 6 ANRICHTEN

**Bifteki** mit **Tomatensoße** auf Teller verteilen. **Kartoffelspalten** und **Salat** dazu anrichten und genießen.

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1½ ☉	2
rote Zwiebel <b>NZ</b>	1	2 (klein)	2
Rinderhackfleisch <b>15)</b>	300 g	450 g	600 g
Hirtenkäse <b>7)</b>	150 g	225 g ☉	300 g
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Petersilie/Salbei	20 g	30 g	40 g
stückige Tomaten (Packung)	1	1½ ☉	2
Salatherz (Romana)	1	2 (klein)	2
Tomate <b>NL</b>	1	2	2
Joghurt (3,5 % Fett) <b>7)</b>	100 g	150 g ☉	200 g
Weißweinessig <b>1) 12)</b>	12 ml	18 ml ☉	24 ml
Olivenöl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	nach Geschmack		

\* Gut, im Haus zu haben.

☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 900 g)
Brennwert	442 kJ/106 kcal	3878 kJ/930 kcal
Fett	7 g	59 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	26 g
Kohlenhydrate	6 g	48 g
- davon Zucker	2 g	16 g
Eiweiß	6 g	52 g
Ballaststoffe	1 g	8 g
Salz	1 g	2 g

## ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 12) Schwefeldioxid und Sulfite

15) kann Spuren von Sellerie und Senf enthalten

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

## URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien, NL: Niederlande, NZ: Neuseeland

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

*Guten Appetit!*